

정신 건강 교육 시리즈⑤

Anger
[앵거]
분노

Korean Community Service Center
7610 Newcastle Drive
Annandale, VA 22003

☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

워싱턴 한인 봉사 센터

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING
12011 Government Center Parkway, #708
Fairfax, VA 22035
(703) 324-5411

분노란
무엇인가?

분노란 모든
사람들이 때때로
느끼는
격한 감정입니다.

분노란 다음과 같이 말하고 싶은 감정이 있을 때 나타납니다.



분노를 조절하기 위해서

다음 단계를 밟아 보세요!

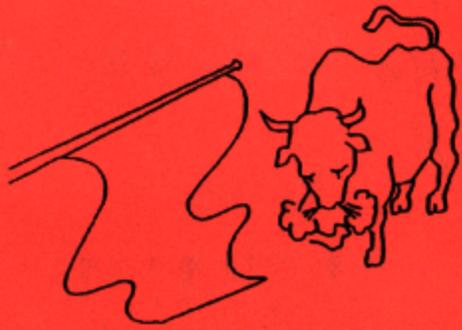
1단계: 분노를 인정
분노는 사람의 자연적인
감정이므로 부끄럽거나
죄스럽게 느낄 필요가
없습니다.

2단계: 원인을 분석
원인이 분명하기도 하고
아니기도 합니다.

아이가 떠돌아서 야단을 칠
수 있지만 사실은 약속을
어긴 친구 때문에 화가 난
것일 수도 있습니다.

3단계: 무엇을 할지 결정
실제 원인을 해결하기
위해 적극적인 방법을
취하고 분노가 남아있지
않게 하십시오.





분노는
신체에 어떤
영향을 줄까요?

화가 난다고 실제로 피가 끓거나 눈이 사뭇게 지는 것은 아닙니다.
그러나 신체에 영향을 주는 것은 사실입니다.



- ◆아드레날린과 다른 화학물질이 혈관내에 급증함
- ◆심장 박동이 빨라짐
- ◆혈압이 높아짐
- ◆혈류가 빨라짐
- ◆근육에 긴장이 생김

다시 말하자면, 자동차의 기어를 고단으로 바꾸는 것과 같은 현상이 일어납니다. 즉, 그 만큼 에너지가 필요합니다.

이 에너지가 어떻게 좋게 혹은 나쁘게 사용되는지 알아 봅시다.

화나는 것을 그냥 두면 도움이 되지 않습니다.

분노를 잘 처리하지 못하면 다음과 같은 결과를 낳습니다:

건강 문제

- ◆고혈압
- ◆심장병
- ◆두통
- ◆소화 장애
- ◆피부병
- ◆변비나 설사
- ◆체중 문제

긴장

분노를 누르면 좋지 못한 불안의 주요 원인이 됩니다.

대인관계의 문제

분노가 표현되지 않으면 관계에 상처를 줄 수 있습니다. 특히 분노가 증오, 비꼼, 비판으로 바뀌면 더욱 그렇습니다.

사고

분노를 억누르고 속에 담고 있으면 마음이 분산되고 사고를 일으킬 수 있습니다.



분노의 불꽃을 제어하는 다른 방법들

아무도 성급한 사람을 좋아하지 않습니다. 그러니 분노의 불길이 떠오르리할 때 다음처럼 시도해 보세요.



유우머
사소한 문제로 에너지를 낭비하지 말고 상황에 맞는 유우머를 써서 넘어가도록 노력하세요.



신체적 운동
어떤 종류의 운동이건 분노를 해소하는 좋은 방출구가 될 수 있습니다. (물론 운동을 시작하기 전에 의료 전문가에게 자문을 구하십시오!)

분노를 일으키는 요인들은?

보편적인 요인들은 다음과 같습니다.

좌절감

나는 영어를 정말 잘 할 수가 없어.



상처

사랑하는 줄 알았는데 어떻게 그럴 수 있어요



성가시게 함

이번 주에 들어서만 세 번째 늦는군요.



실망

소풍을 가기로 하고 준비도 다 했는데 비가 오다니.



피로함

내게 가까이 오지마. 나쁜 평판 늘어놓고.



위협

쿨러들어 오는 복을 차는군. 국물도 없다구



화를 내기 전에 냉정을 유지하세요!!

다음처럼 해 보세요.

1...2...
3...4...



문제를 말하기 전에
진정할 것!
소리지른다고 문제가
해결되지는 않습니다.



왜 화를 내는지
생각할 것!
상대방을 꺾기 위해서?
문제를 해결 하기 위해서?
만약 나쁜 동기가 있었다면
결과도 나쁠 것입니다.

확실하게 할 것!
공격한다는 인상없이
확실하고 분명하게
표현하고 타협과
화해를 하십시오.



도움을 청하자!
건설적인 대화가 안되고
너무 자주 화가 나면
친구나 상담자에게
도움을 청하세요.

이런 행동은 삼가세요.

사적 감정을 갖지 말라!
개인적인 공격이나 모욕, 소롱



문제를 회피 말라!
문제를 피하거나 본인이
믿고 있는 것을 숨기려
하지 마세요.



비난하지 말라!
나중에 반드시 후회하게
됩니다. 본인이 결정내리기
전에 다른 사람의 말도 들어보세요.



침묵하지 말라!
토라진 상태로
침묵하면 문제가
해결되지 않습니다.

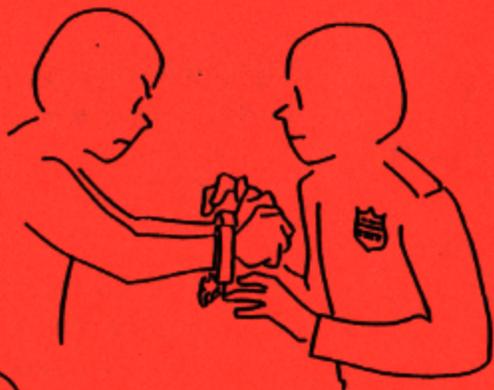


분노를 조절 하지않으면 위험할 수 있습니다.

조절되지 않은 분노는 다음과 같은 결과를 낼 수 있습니다.

범죄

- ◆ 폭행
- ◆ 재산 파괴
- ◆ 살인
- ◆ 이외의 범법 행위



학대

예를 들어 자녀를 때리고 감정적으로 다치게 할 수 있습니다.



폭력적인 행동

예를 들면 화를 냄으로써 다른 사람을 지배하려는 사람은 계속해서 화를 내고 그럴수록 신체적 폭력이 심해집니다.

휴식과 긴장 이완

충분한 휴식을 취하고 명상, 호흡 운동, 근육 이완 운동을 하세요. 긴장 해소법을 가르치는 수업을 듣거나 관계 재지킴 찾아 보세요.



잠깐 정지

화가 났을 때 일단 진정하고 차분하게 생각할 시간을 갖으세요. 그리고 난 후에 문제에 대해 상대방과 다시 얘기해 보세요.

취미

물건을 던지며 화를 내는 대신 에너지를 다른 취미 생활로 돌려 즐겁게 사세요.



상대가 엄청나게 화를 낼 때:

냉정할 것!

화를 화로 받지 마세요
화가 난 사람은 아무 말이나
합니다. 무시해 버리세요.

상대가 화내는 이유를 생각해 볼 것!
말은 일이 너무 많아서 인지,
혼자 있는 시간이 필요한지,
휴식이 필요한지 등을 생각해 보세요.

대항할 것!

사람이 주위에 있으면
하대서 말하자고 하면
함을 막을 수 있습니다.

기회를 만들지 말 것!

간혹 분노는 폭력을 부르기도
합니다. 안전이 위협되는 상황이라면
즉시 도움을 청하세요.

귀를 기울일 것!

많은 경우 화가 난 사람은
말을 쏟아놓고 단지 그것을
들어줄 사람을 필요로
하기도 합니다.

